

Thể Hình Nam

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

14 LUẬT “BẤT THÀNH VĂN” VỚI NG THỂ HÌNH

Tác giả *Quân Lương*

Khi đến phòng tập thể hình, ai trong chúng ta cũng đều mong muốn tập luyện tốt nhất, nhưng không thể tránh khỏi những trường hợp mà Thể Hình Nam sắp nêu ra dưới đây.



Có những điều không được nói ra hay viết lại thành nội quy, quy định trong phòng gym nhưng đòi hỏi người mới tập thể hình phải lưu ý thực hiện tránh hiểu lầm và gây khó chịu cho những người cùng tập. Hãy cùng **Thể Hình Nam** đến với 9 luật “bất thành văn” mà người tập thể hình cần nắm bắt.

Bạn hãy xem mình có bị vướng vào lỗi nào không nhé!

1. Không nói chuyện trong lúc tập luyện



Đây là điều tối kỵ trong tập luyện. Đơn giản vì lúc tập bạn nên chú ý vào hơi thở, chú ý vào thanh tạ đang tập chứ không nên phí sức và để tậm đến những câu chuyện phím. Việc nói chuyện sẽ làm bạn lỗi nhịp thở và dễ dẫn đến chấn thương.

2. Đeo tay nghe



Khi đến phòng tập và đeo tay nghe với list nhạc sôi động, tức có nghĩa rằng bạn đang rất quyết tâm với buổi tập của mình và vô tình cả thế giới coi như bị bỏ quên và bạn chỉ biết đến âm nhạc, động tác và thanh tạ.

Việc đeo tai nghe không phải cấm kỵ, Bạn có thể áp dụng cho lúc bạn tập trung vào các động tác của bạn cho thêm phần hứng khởi. Nhưng bạn đừng đeo mãi, thỉnh thoảng hãy tháo ra nhé.

> Có thể bạn quan tâm: *Âm nhạc - "món ăn" không thể thiếu cho người tập thể hình.*

3. Nên có người bạn tập chung



Để không cảm thấy cô đơn và nhàm chán trong quá trình tập luyện, bạn nên rủ thêm hoặc làm quen với 1 người bạn trong phòng Gym. Những câu chuyện phím hay những kinh nghiệm tập luyện sẽ là cách mà bạn trải qua thời gian giải lao cùng anh bạn này. Chưa kể, trong những động tác khó, nhồi tạ thêm thì người bạn này sẽ hỗ trợ đắc lực.

4. Giữ cho tay luôn khô ráo



Mấu chốt này cũng sẽ quyết định đến thành bại của việc tập luyện của bạn. Nếu tay ướt, rất có thể bạn sẽ bị tuột tạ trong quá trình tập luyện, chưa kể bạn sẽ mất tự tin khi cảm nhận tay mình không nắm chặt thanh tạ.

Cải thiện việc này không khó. Bạn có thể sử dụng loại bột phấn hoặc đeo găng tay vào nhé!

> Xem thêm: *Bao tay - dụng cụ cần thiết cho người tập thể hình*

5. Không nên phán xét người khác



Mỗi người một mục tiêu, một khả năng tập luyện, thế nên bạn không nên phán xét những người cùng tập về mức tạ hay vóc dáng của họ. Đương nhiên chúng ta nên đóng góp để người bạn ấy cải thiện tiến độ tập luyện. Nhưng việc phán xét sẽ gây khó chịu và bạn còn bị xem là người mất lịch sự, hay khoe mẽ. Hãy đặt bạn vào trường hợp đó, bạn sẽ hiểu được mức độ khó chịu như thế nào.

6. Không nên gây tiếng ồn



Có rất nhiều bạn thường hát theo bài hát mình đang nghe trong lúc tập luyện, hoặc nói chuyện hơi lớn tiếng trong phòng tập thể hình. Điều này thật không hay vì nó đã làm ảnh hưởng đến người khác và gây mất tập trung nếu họ đang thực hiện động tác. Chưa kể đến việc bạn sẽ là người "ngoài hành tinh lạ" trong mắt mọi người đấy! Ngượng lắm các bạn ạ.

7. Đừng ngồi nghỉ trên ghế bench



Bạn không nên sử dụng ghế bench để nghỉ ngơi (như hình trên) vì biết đâu có một người đang chờ tập với nó. Tốt nhất là khi giải lao bạn nên đứng, thả lỏng người và hít thở sâu.

8. Phòng tập không phải nơi tán gẫu



Nhiều bạn cứ nghĩ rằng phòng tập là nơi được gặp mọi người, được tám chuyện và khi đến tập thì nói nhiều hơn tập. Hãy kiểm soát lại vấn đề này vì rất có thể bạn đang làm phiền người khác mà không hay biết. Khi bạn bắt chuyện, rất có thể họ lịch sự trả lời nhưng thật ra, điều quan trọng là tập luyện cơ thể phải đạt được hiệu quả.

9. Nhớ dùng chất khử mùi



Thật sự đây là một vấn đề khá tế nhị nhưng phải đề cập đến vì đây là những luật “bất thành văn”. Việc đổ mồ hôi nhiều sẽ làm cho bạn nghĩ đến ngay việc khử mùi hôi để không ảnh hưởng đến người khác và tự tin hơn trong phòng tập. Hiện nay ngoài thị trường có cung cấp rất nhiều sản phẩm hữu ích này ở nhiều dạng cùng các mùi hương nam tính mạnh mẽ.

10. Gỡ bỏ tạ ra khỏi thanh đòn

Không phải ai cũng có thể nâng được các mức tạ khủng như bạn. Vẫn còn khá nhiều bạn mới tập xung quanh mà. Sau khi bạn tập xong, bạn chỉ việc bỏ đi, việc gỡ bỏ các đĩa tạ xuống thì giao lại cho người tập sau thì thật không hay.

11. Trả về hiện trạng ban đầu



Với các tạ Dumbbell thì được sắp xếp ngay ngắn trên kệ giúp chúng ta dễ dàng chọn lựa mức tạ. Vậy tại sao bạn không mang trả chúng lại vị trí ban đầu nhỉ? Việc này cũng khá đơn giản mà. Nếu bạn không xếp lại trên kệ thì người tập sau sẽ đi tìm chúng. Và cuối buổi tập thì chủ phòng lại phải sắp xếp lại cho bạn ư?

12. Ăn trông nồi, ngồi trông hướng

Cản trở việc đi lại khiến mọi người khó khăn đi lại lắm đấy. Chẳng ai muốn điều đó xảy ra đâu.
Mình đã từng gặp 1 bạn ngồi tập ngay kệ để tạ Dumbbell và tập luôn ngay tại đó khiến cho nhiều người không thể đến lấy tạ và cất tạ được. Các bạn lưu ý nhé!

13. Lau chùi mồ hôi



Tập luyện thể hình dĩ nhiên sẽ đổ mồ hôi rất nhiều, bạn nên trang bị cho mình 1 chiếc khăn để lót lên ghế trước khi nằm nhé. Nếu sau khi tập xong, các bạn đứng dây mà thấy còn dính mồ hôi thì hãy lau nhé.

14. Hạ tạ nhẹ nhàng

Điều kiêng kỵ này bạn nên từ bỏ nếu mắc phải. Mọi người xung quanh không mấy thiện cảm với những ai ném các đĩa tạ rầm rầm đâu. Và đặc biệt là chủ phòng tập,

Hãy trở thành người tập thể hình có ý thức To hơn cơ bắp nhé các bạn.

> * Các bạn còn thấy điều gì khác không? Cho chúng mình được biết để cập nhật thêm nhé. Cảm ơn các bạn.

Xem thêm:

- *Tập thể hình cần ăn uống thế nào đê tăng cơ – giảm mỡ*
- *4 loại bột đậu cho các bạn nam tập thể hình kèm hướng dẫn cách làm*
- *11 điều nam giới tập thể hình phải biết*
- *Bài tập tăng cân nhanh cho nam giới tại nhà*
- *Thể hình và tình dục - bạn có biết ?*

PIN IT
CIRLCE

Tin liên quan


Bao tay - dụng cụ cần thiết cho ngư...


HLV thể hình chuyển giới đẹp trai n...


Trò chơi tập thể hình vui nhộn

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

15 kiểu Deadlift đa dạng phát triển cơ mông và đùi sau cho dân thể hình



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

G+1 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào



Thêm nhận xét



Bạn tìm gì hôm nay...

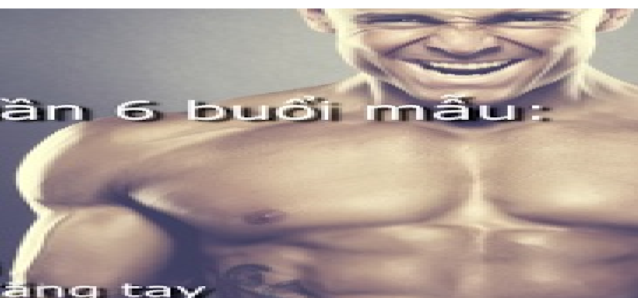
TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH



Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



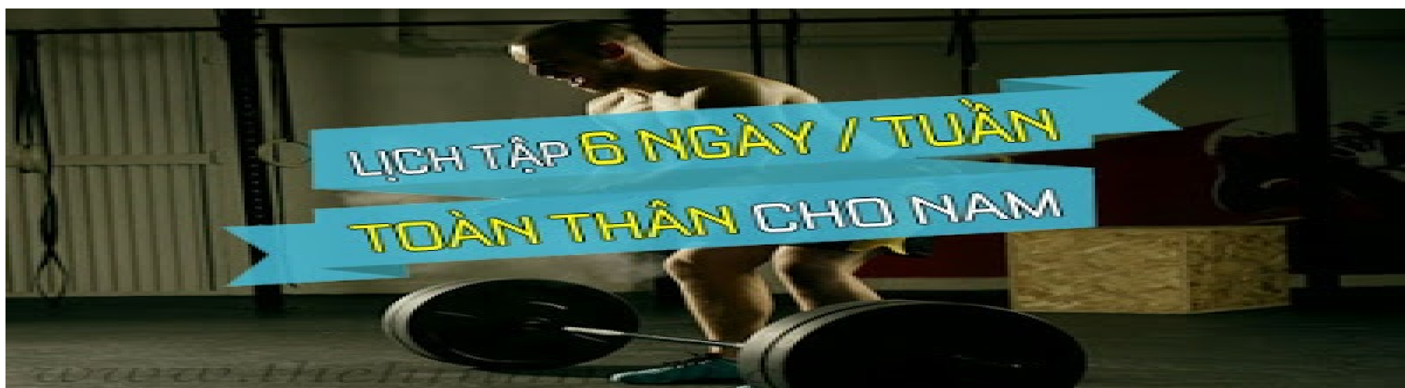
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



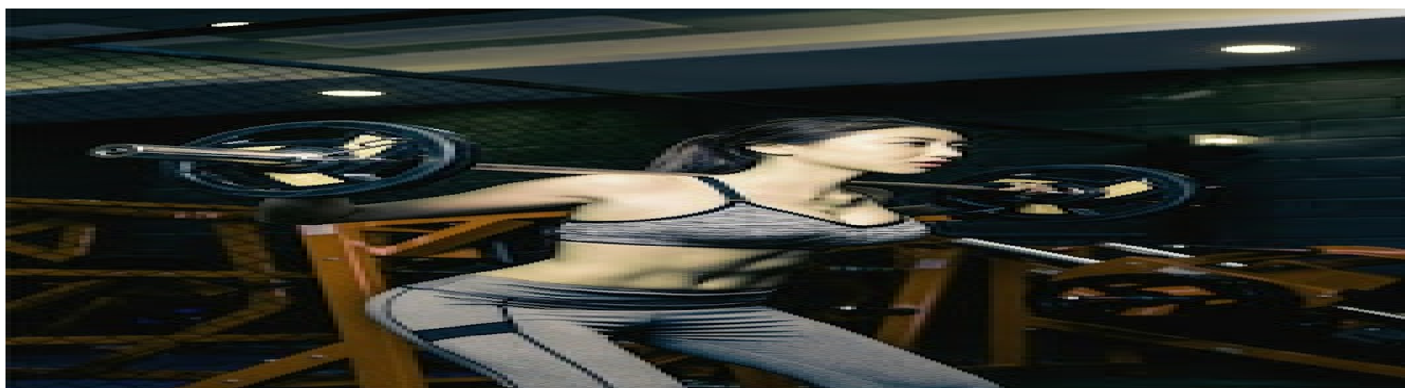
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



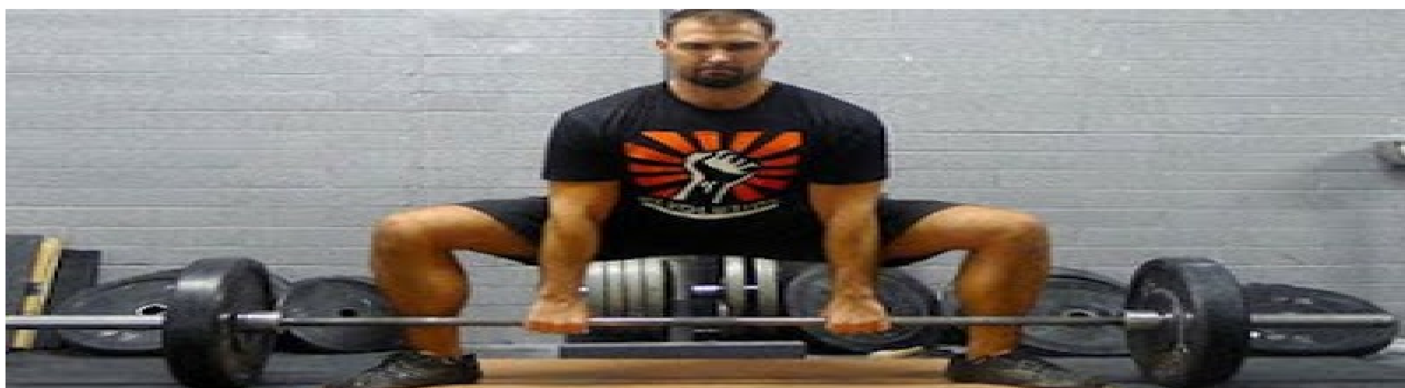
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

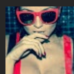
- Tổng hợp 20 kiểu tóc tém đẹp các nàng nhìn là muốn thử ngay
  Xu hướng tóc ngắn đang ngày càng lan rộng và trở thành trào lưu của các cô nàng trên...
- 7 cách trị mụn dưới da hiệu quả tại nhà chỉ sau 7 ngày
  Mụn dưới da chính là những nốt sần và cộm trên da do tẩy trang không sạch và nhiều...
- Các kiểu vẽ eyeliner màu cực lạ cực đẹp bạn gái nên thử
  Các kiểu vẽ eyeliner màu nâu và đen đã rất quen thuộc với tất cả bạn gái. Vậy chúng...
- Top 11 bài tập cơ cầu vai tại nhà tốt nhất không thể bỏ qua
  Bạn có biết cơ cầu vai là một trong những điểm yếu của nhiều người nhưng cũng là nhóm...
- Làm thế nào để có thể cải thiện tốc độ và đường bơi?
  Nếu bạn muốn thực hiện một bước bơi dài thì việc làm thế nào để giữ hơi và kỹ...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

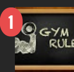
Bài ngẫu nhiên


8 BÀI TẬP CƠ BỤNG KỲ LẠ NHƯNG VÔ CÙNG HIỆU QUẢ CHO NAM
09.12.2015 - Comments Disabled
Hầu hết đa số các bạn nam thường tập thể hình để có 6 múi là chính, hôm nay Thể Hình Nam xin giới thiệu đến...


BÍ MẬT ĐẰNG SAU CƠ BẮP 'NÉT CĂNG' CỦA MỸ NỮ BRAZIL
17.03.2016 - 0 Comments
Người đẹp Alice Matos có thân hình rắn chắc, cơ bắp nét căng mà nhiều quý ông phải thèm muốn. Là một người...


LỊCH TẬP THỂ HÌNH CHO NAM GIÚP PHẦN THÂN DƯỚI RẮN CHẮC
09.04.2016 - 0 Comments
Đừng quên dành 2 buổi/ tuần để tập luyện cho phần thân dưới để vóc dáng của bạn được cân đối và phát triển...

Bài mới

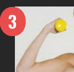
1 

14 LUẬT "BẤT THÀNH VĂN" VỚI NGƯỜI MỚI TẬP THỂ HÌNH

Khi đến phòng tập thể hình, ai trong chúng ta cũng đều mong muốn tập...

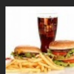
2 
15 KIỂU DEADLIFT ĐA DẠNG PHÁT TRIỂN CƠ MÔNG VÀ ĐÙI SAU CHO DÂN THỂ HÌNH

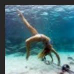
Động tác tập Deadlift- là một trong những động tác thể hình cổ điển...

3 
LÀM SAO ĐỂ LÀM QUEN VỚI LỊCH LUYỆN TẬP THỂ HÌNH MỚI?

Đối với một người tập thể hình, khả năng tự thiết kế chương trình...

Bài yêu thích


ĐIỂM QUA 10 SAI LẦM CẦN TRÁNH KHI BẠN ĐI TẬP THỂ HÌNH
04.04.2016 - 0 Comments
Hiện nay Thể Hình Nam nhận được một số câu hỏi của các bạn đang thắc mắc về thể hình. Đa số các câu hỏi đều...


CÔ GÁI 'CHƠI TRỘI' MẶC BIKINI XUỐNG ĐÁY BIỂN TẬP THỂ HÌNH
13.04.2016 - 0 Comments
Những hình ảnh của cô người mẫu Kathryn Brown mặc bikini xuống biển đẩy tạ khiến nhiều người xem thích...


KIM JONG-UN KHUYÊN QUAN CHỨC ĐI TẬP THỂ HÌNH
04.03.2016 - 0 Comments
Nhà lãnh đạo Kim Jong-un đã có chuyến thăm tới một trung tâm thể hình cấp quốc gia tại thủ đô Bình Nhưỡng,...